



骨粗しょう症 あなたも注意



骨粗しょう症は、骨がもろくなることで骨折しやすい状態になる病気です。「歳だから仕方ない」というものではなく、いかに骨の形成に良い生活を送ってきたかによって、骨密度や骨強度にかなりの個人差が出ます。今こそ、骨の健康づくりに目を向けてみませんか？

骨粗しょう症になると骨折しやすい部位



脚の付け根の骨折は命取り

脚の付け根部位の骨折は、自宅でのちょっとした転倒や、階段の踏み外しなどでも簡単に起きる骨折です。



治療方法は手術が必要となる事が多いです。手術が成功したとしても、日常生活で車いすが欠かせなくなることも少なくありません。

脚の付け根部位の骨折でさらに恐ろしいのは、**高齢者だと手術後1年以内における死亡率が10%程**になります。理由は、骨折した後の活動できなくなることによる衰弱が原因の一つと言われています。

あなたの骨の健康度チェック



- 高齢者だ
- 閉経している
- 過度なダイエット経験がある
- 運動不足である
- たばこを吸う
- お酒を飲む量が多い
- 糖尿病や腎臓病がある
- 親が骨粗しょう症だ

- 身長が縮んだ (2cm以上)
- 背中や腰が曲がってきた
- 背中や腰が痛む



2つ以上当てはまったら、骨粗しょう症になる危険があります

1つでも当てはまったら、医療機関で骨の検査をしましょう

骨粗しょう症の予防方法

骨粗しょう症の予防のポイントを紹介します。すでに骨粗しょう症の治療で通院している場合には、かかりつけ医に確認しながら、生活習慣を改善しましょう！

ポイント 1 バランスの良い食事
主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう。



ポイント 3 適度な運動
運動によって骨は刺激され、強くなります。



ポイント 2 1日 15 分程度の日光浴
骨を強くするビタミンDは、太陽の光を浴びると作られます。



ポイント 4 骨粗しょう症と診断されたら治療を
骨折を防ぐために治療を受けてください。



もしかして かくれ脱水かも!?

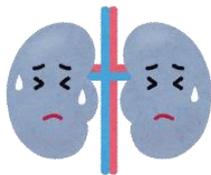
冬でも、
要注意

脱水症の前段階を「かくれ脱水」と言います。家庭で暮らす健康な70歳以上の方の3割が「かくれ脱水」であったという研究データがあります。

脱水が重症化するとどうなるの？

腎臓への影響

腎臓の血流が悪くなり、腎臓に大きなダメージを与えます。腎臓が働かなくなると、**尿毒症**という病気になるリスクがあります。高齢者にとっては危険な病気ですので注意が必要です。



心臓・血管への影響

体内の水分が減少すると、ドロドロとした血液になり、**血の塊、つまり血栓**がしやすい状態になります。血栓が心臓の血管内でつまってしまうと、**心筋梗塞**という病気になるリスクがあります。



あなたは大丈夫？

かくれ脱水 チェック



- 皮膚がかさつく。
- 口の中が粘つく。唾液が少なくなった。
- 便秘になった。便秘がひどくなった。
- 手の甲の皮膚をつまみ上げて離した後、3秒以上痕が残る。
- 足のすねがむくむ。靴下のゴムの痕が10分以上残る。

1つでも当てはまったら、**「かくれ脱水」**の可能性あり

脱水予防のポイント

ポイント

1 部屋の温度や湿度を調整しましょう

「電気代がもったいないから」と節電する人もいますが、夜寝ている間に脱水症になる可能性もあります。室内の温度を適温に保つよう心がけましょう。



ポイント

2 フルーツやゼリーなどで水分補給を

水だけではなく、水分を多く含むフルーツ、ゼリーや水ようかんなどから水分を摂取することも可能です。



ポイント

3 こまめに水分を摂りましょう

1日に摂る水分の目安は、(食事(間食含む)+飲み物)で**約2ℓ**。最低でも約1ℓは必要です。

食事から約1ℓ



飲み物から約1ℓ



※病気により、水分や電解質の制限が必要な場合は、医師や管理栄養士・栄養士などに相談し、適した水分補給を行ってください。